

# Guía para que la comunicación y la publicidad traten igual a hombres y mujeres en La Rioja

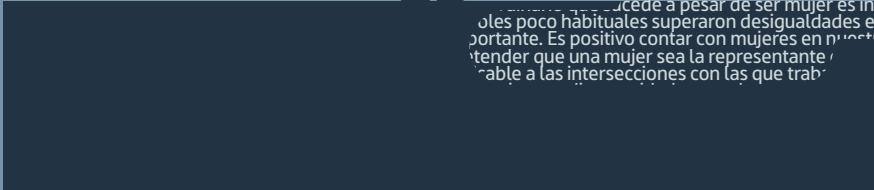


Lectura Fácil

convertirla en portavoz de nuestros esfuerzos colectivos. Las mujeres tienen tanto que ofrecer como las mujeres racializadas dentro de este colectivo.



de mujer, incluir la perspectiva de mujer, contar con mujeres con discapacidades, otras culturas, mujeres de la comunidad gitana, situación de vulnerabilidad social, por las desigualdades sociales aparejadas al género y a pesar de ser mujer es incorrecto. Los poco hábitos superaron desigualdades estructurales. Es positivo contar con mujeres en nuestras vidas, entender que una mujer sea la representante más visible a las intersecciones con las que trabajan.



con mujeres en nuestros platos, noticias, representante de todas las mujeres en su trabajo, con las que trabajamos en este código. Por eso, no podemos convertirla en portavoz de todos por terminados nuestros esfuerzos por incluir en nuestro espacio. Las mujeres tienen conocimientos universales. No solo están las mujeres en el centro de la actividad en las reivindicaciones de este colectivo... Más allá de sus modelos y de otros temas como política, deportes o problemas sociales, han avanzado mucho en la igualdad de las mujeres. Ya no se cuestiona su situación de inferioridad respecto a los hombres.

Edición:

**Consejería de Salud  
y Políticas Sociales  
del Gobierno de La Rioja.  
Dirección General  
de Servicios Sociales  
e Instituto de Igualdad**

Autoría:

**Colegio Profesional de Periodistas de La Rioja**  
Periodistas: Celia Fenollar y Dori Santolaya

Adaptado a Lectura Fácil y validado:

**Plena inclusión La Rioja**

Depósito legal: 905-2025

# **Guía para que la comunicación y la publicidad traten igual a hombres y mujeres en La Rioja**

Año 2025

## **Publicación en Lectura Fácil**

Esta publicación está escrita y publicada siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX de Lectura Fácil.

La norma UNE 153101:2018 EX es una norma oficial que dice cómo tiene que ser un documento para que esté en Lectura Fácil.



© Logo lectura fácil propiedad de Inclusion Europe.  
Tienes más información en  
<https://www.inclusion-europe.eu>

# Índice

Qué es esta guía .....	5
La Rioja es una sociedad diversa .....	9
Recomendaciones para una comunicación:	
• Con perspectiva de género .....	13
• Sin racismo ni prejuicios .....	39
• Que fomente la diversidad LGTBI+ .....	59
• Inclusiva con las personas con discapacidad o personas con una enfermedad .....	73
• Respetuosa con las personas mayores, las personas pobres y las personas que viven en los pueblos .....	95
Decálogo de pautas para hacer comunicación y publicidad que trate igual a todas las personas .....	111
Diccionario con palabras de esta guía .....	119



# Qué es esta guía

Es la adaptación a Lectura Fácil del ‘Código de buenas prácticas en comunicación y publicidad para la igualdad

con **perspectiva de género**  
en La Rioja’.

La ha hecho la Consejería de Salud y Políticas Sociales del Gobierno de La Rioja.

Es una guía para personas que trabajan en La Rioja en medios de comunicación, como radios, periódicos y televisiones. Es para que informen sobre las personas con respeto y de forma inclusiva.

El objetivo es que puedan hacer su trabajo de forma justa y tratar igual a hombres y mujeres.

Es importante que sepas que las palabras, las ideas y las imágenes son herramientas muy importantes que influyen en la percepción de la realidad.

## Perspectiva de género

Es tener en cuenta y medir cómo afecta lo que haces a mujeres y a hombres.

Es decir:

En cómo ven la realidad las personas,  
según se la cuenten.

Las personas que trabajan  
en los medios de comunicación  
tienen que ser conscientes  
de que pueden cambiar la realidad  
con sus palabras.

Gracias a la **perspectiva de género**,  
podemos ayudar  
a que la sociedad tenga  
una representación más justa  
y realista.

Durante mucho tiempo,  
las mujeres y las niñas  
han sido invisibilizadas  
y han sido representadas  
con **estereotipos** llenos de **prejuicios**.

Es decir:

No se les ha dejado salir  
ni participar en la sociedad  
con libertad.

### **Estereotipo**

Es una idea, una expresión  
o una imagen  
que tiene la sociedad de algo  
o alguien.

Por ejemplo:

La sociedad tiene el estereotipo  
de que las mujeres son el sexo débil  
y los hombres el sexo fuerte.

### **Prejuicios**

Es una idea que una persona tiene  
antes de conocer bien algo.  
Normalmente, es una idea negativa  
y difícil de cambiar.

Además, hay algunas mujeres que sufren más desigualdades que otras, como migrantes o mujeres con discapacidad.

La guía tiene consejos, ejemplos, herramientas y recomendaciones para que los y las periodistas puedan contar la realidad de las mujeres y niñas en La Rioja de manera respetuosa.

Cada parte de la guía habla de cómo el **género** se une a otras características.

Por ejemplo:

- La edad.
- El origen.
- La discapacidad.

Es decir:

Muchas mujeres viven varias situaciones difíciles al mismo tiempo.

Por ejemplo:

Ser mujer  
y tener una discapacidad.

La guía explica ideas sencillas para comunicar con respeto y con igualdad sobre diferentes situaciones.

### Género

Es el significado de mujer y de hombre que hay en la sociedad. La propia sociedad crea ese significado según su cultura y sus costumbres.

Muchas veces esos significados hacen que haya desigualdad entre hombres y mujeres.

Estas ideas sirven  
para todas las personas,  
sin importar su **género**  
ni su sexualidad.

Así, las profesionales y los profesionales  
pueden entender mejor  
cada situación de desigualdad.  
Y también pueden comunicar  
de una forma más justa.

Para hacer esta guía,  
se han tenido en cuenta normas como:

- La Ley 15/2022,  
de 12 de julio,  
integral para la igualdad de trato  
y la no discriminación.
- La Ley 13/2022,  
de 7 de julio,  
General de Comunicación Audiovisual,  
la Resolución número 51997IPO258  
sobre la discriminación de la mujer  
en la publicidad.
- La Ley 7/2023, para la igualdad efectiva  
de mujeres y hombres  
en La Rioja.

A lo largo del documento  
te encontrarás palabras  
señaladas en negrita.

Puedes ver su significado  
en el diccionario que está  
en la página 119.

# La Rioja es una sociedad diversa

La Rioja es una sociedad diversa  
en la que conviven hombres y mujeres  
con diferentes edades,  
orígenes, capacidades  
y formas de vida,  
entre otros.

Con los años,  
cada vez participan más mujeres  
en la vida pública, en la política  
y en la sociedad.

Pero todavía hay algunas mujeres  
que viven invisibilizadas  
y no se habla de ellas  
en los medios de comunicación.

Eso ocurre porque son mujeres  
con otras características,  
como mujeres con discapacidad,  
con orientaciones sexuales diferentes  
o enfermedades.

Pero todas las mujeres son iguales.  
Todas tienen que estar representadas  
y ser visibles en la sociedad  
y en la información que publican  
los medios de comunicación.

## Algunos datos importantes sobre mujeres en La Rioja

Según el **padrón** del año 2023, la mitad de las personas que viven en La Rioja son mujeres.

### Padrón

Es una lista de ciudadanos y ciudadanas registrados en un pueblo o ciudad.

Según Fundación ONCE, en 2021, en España había 19.452 personas con discapacidad. 9.034 eran mujeres.

El 20 por ciento de las mujeres con discapacidad son graduadas.

Es decir:  
2 de cada 10 mujeres con discapacidad terminan sus estudios en España.

Según el Instituto Nacional de Estadística, en 2023, en La Rioja había 22.366 mujeres migrantes.  
En 2022, había 38.144 mujeres mayores de 65 años.

Por otro lado,  
según el Proyecto  
de Monitoreo Global de Medios:

- Solo el 26 por ciento  
de las personas protagonistas  
de las noticias  
son mujeres.
- Solo el 34 por ciento  
de las personas expertas  
que aparecen en las noticias  
para dar su opinión  
son mujeres.

En la publicidad,  
también hay desigualdad.

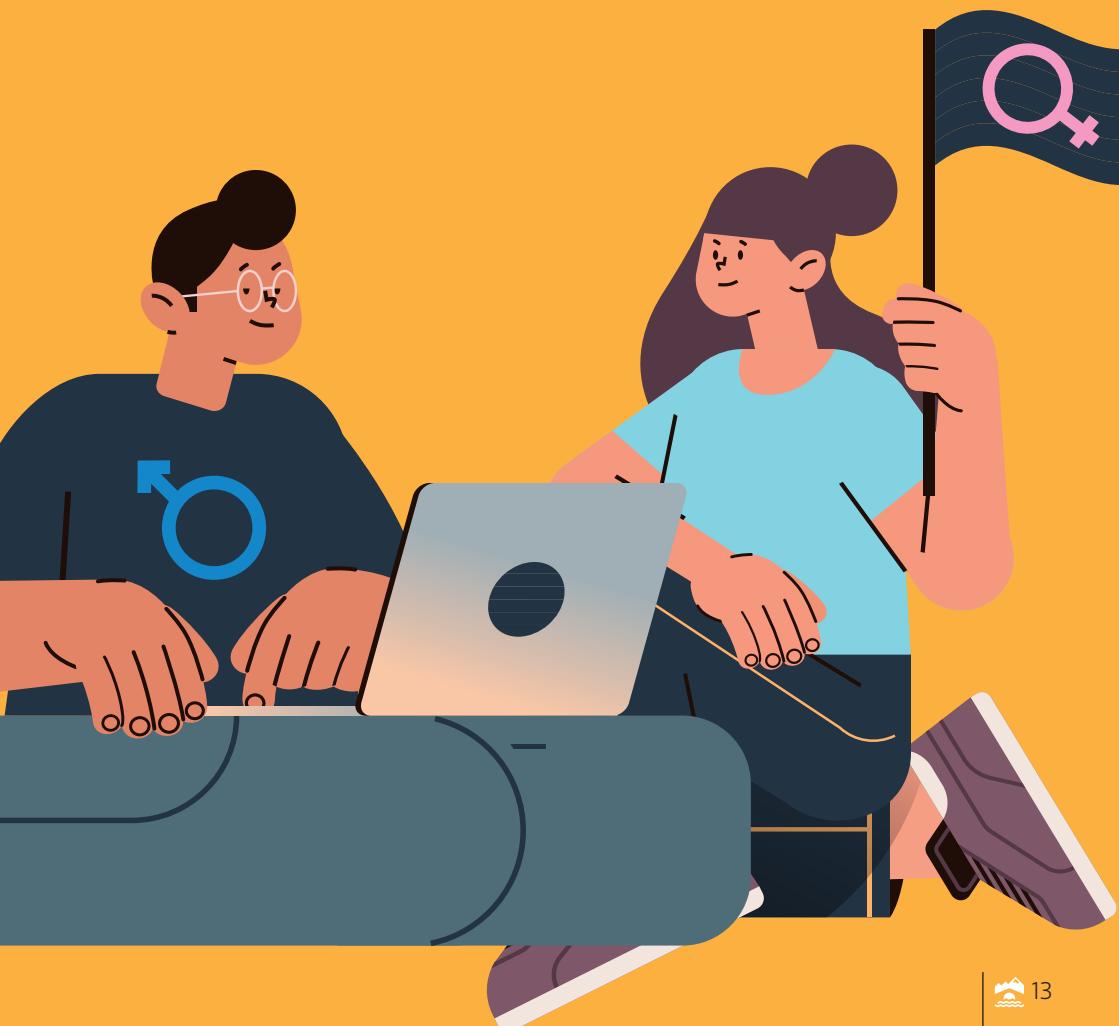
Según el informe

Mujer y Publicidad del año 2021:

- Cuando las mujeres son  
protagonistas de anuncios,  
casi siempre son anuncios de cosmética,  
belleza, moda o limpieza.
- En estos anuncios,  
el 43 por ciento de las mujeres  
aparecen como amas de casa.
- Solo el 28 por ciento  
aparecen como profesionales.



# Recomendaciones para una comunicación con perspectiva de género



En la sociedad,  
los hombres y las mujeres  
no han tenido el mismo trato.

Durante mucho tiempo,  
lo masculino se ha visto  
como lo más importante  
y lo más valioso.  
Esto ha creado desigualdad  
entre mujeres y hombres.

Para cambiar esta situación  
y mostrar mejor la realidad  
de la sociedad riojana,  
es importante usar  
un lenguaje inclusivo  
y una **perspectiva de género**  
cuando comunicamos.

Es importante que sepas  
que no todas las mujeres  
viven la misma discriminación.

Hay mujeres  
que sufren más desigualdades  
por otras razones.  
Por ejemplo:

- Por su origen o raza.
- Por tener una discapacidad.
- Por tener pocos recursos.
- Por su cultura o religión.



A esto se le llama  
discriminación interseccional.  
Significa  
que varias razones se unen  
y empeoran la desigualdad.

En esta parte de la guía  
te damos consejos  
para comunicar  
con una **perspectiva de género**.

En las siguientes partes de la guía  
hablaremos de cómo comunicar  
teniendo en cuenta  
las diferentes formas de discriminación  
que sufren muchas mujeres.

Así podremos crear mensajes  
más justos,  
más reales  
y más respetuosos.

## Lenguaje verbal

El lenguaje verbal es cuando trabajas en un medio de comunicación, como una televisión, un periódico o una radio, y escribes o hablas sobre un tema.

Es necesario que utilices un lenguaje inclusivo. Es porque usa palabras que tienen en cuenta a mujeres y a hombres. Además, este lenguaje evita que al hablar solo se piense en los hombres.

### **Usa palabras que incluyan a todas las personas**

#### **✓ Qué palabras usar**

Es mejor usar palabras que incluyan a todas las personas y que sirvan para mujeres y hombres. Así, nadie se queda fuera cuando hablas o escribes.

Por ejemplo:

- Personal de limpieza
- El personal médico y de enfermería.



### ✖️ Qué palabras no usar

No es recomendable que uses estas palabras:

- Las limpiadoras.
- Los médicos y las enfermeras.

### No siempre hay que decir quién hace algo

#### ✓ Qué palabras usar

Es mejor decir:

- Se beneficiarán de las ayudas.
- Es necesario registrarse antes.

#### ✖️ Qué palabras no usar

Es mejor no decir:

- Los beneficiarios de las ayudas.
- El solicitante tiene que registrarse antes.

Estas frases hacen pensar solo en hombres.

### Sustituye pronombres o artículos

A veces,  
es mejor no usar  
pronombres o artículos  
como:  
los, el o muchos.

Podemos usar otras palabras que incluyan a todas las personas y que sean más fáciles de entender.

### ✓ Qué palabras usar

- Quienes participen en el acto.
- Quien reciba la beca, trabajará en la empresa.

### ✗ Qué palabras no usar

- Los participantes en el acto.
- El becario trabajará en la empresa.

## Usa el femenino en plural

Es mejor decir las mujeres y no la mujer.

Así mostramos que hay muchas mujeres y que todas son diferentes.

### ✓ Qué palabras usar

- Las mujeres riojanas tendrán derecho a un permiso de maternidad.

### ✗ Qué palabras no usar

- La mujer riojana tendrá derecho a un permiso de maternidad.

## Di el nombre y apellido de las mujeres y valora lo que hacen

Es mejor decir  
el nombre completo  
de las mujeres que hacen  
algo importante.

También es mejor usar verbos  
que muestran su esfuerzo y sus logros.

### ✓ Qué palabras usar

- La investigadora riojana Carmen Muñoz gana el premio.

### ✗ Qué palabras no usar

- Una investigadora riojana gana el premio.

## Cómo hablar o escribir sobre la violencia contra las mujeres

La violencia contra las mujeres  
puede ser económica, física o verbal.  
También incluye las amenazas.

En España,  
la ley dice  
que la violencia de género  
es la que ocurre en la pareja  
o entre personas que fueron pareja.

### ✓ Qué palabras usar

- Violencia de género.
- Violencia machista.
- Violencia contra las mujeres.

### ✖ **Qué palabras no usar**

- No usar palabras que hacen que la violencia parezca un caso aislado.  
Es decir:  
Que pasa pocas veces.
- Escribir de forma que parezca que los abusos sexuales, la explotación sexual o la violencia por internet no son violencia de género.

## **Cómo hablar o escribir sobre la violencia contra las mujeres en la familia**

La violencia doméstica es violencia entre miembros de una misma familia.

### ✓ **Qué palabras usar**

Es mejor hablar de:

- Violencia de género.
- Violencia machista.
- Violencia contra las mujeres.

### ✖ **Qué palabras no usar**

- Violencia doméstica.
- Violencia de pareja.

Estas palabras pueden confundir.

## Cómo hablar o escribir sobre la presunción de inocencia y respeto a la víctima

La persona acusada es inocente hasta que un juez o una jueza dice lo contrario. Pero la víctima y el delito no son dudosos ni presuntos.

### ✓ Qué palabras usar

- Presunto agresor.
- El acusado de.
- El investigado por.
- Sospechoso de.
- Detenido por.

Si la persona confiesa el delito, puedes decir:

- Asesino confeso.
- Agresor confeso.

### ✗ Qué palabras no usar

- La presunta víctima de la agresión.
- Fue acusado de un supuesto delito de agresión.

## Las mujeres no se mueren, las matan

A las mujeres las matan.  
Las mata un hombre,  
no un arma.

El culpable es el hombre  
que usa esas armas.

### ✓ Qué palabras usar

- El asesino de la mujer la asfixió hasta matarla.
- Un hombre ahorca a su pareja en Logroño.
- Detenido por disparar a su pareja.

### ✗ Qué palabras no usar

- La asesinada fue asfixiada hasta la muerte.
- Fallece una mujer en Logroño tras ser ahorcada por su pareja.
- Una escopeta de caza acabó con la vida de la mujer.

## Cómo hablar o escribir sobre la trata y el tráfico de personas

El tráfico de personas es ayudar a alguien a cruzar una frontera a cambio de dinero.

Puede ser un delito muy grave si hay engaños, amenazas o abusos.

La trata de personas es captar, llevar o acoger a una persona para explotarla.

La trata puede tener distintos fines:

- Explotación sexual.
- Explotación laboral.
- Esclavitud.
- Matrimonios forzados.

### ✓ Qué palabras usar

- Trata de mujeres con fines de explotación sexual.  
Es decir:  
Con el objetivo de explotar a una persona sexualmente.
- Trata de mujeres con fines de esclavitud.  
Es decir:  
Con el objetivo de explotar a una persona para esclavizarla.
- Trata de personas con fines de explotación laboral.  
Es decir:  
Con el objetivo de explotar a una persona en el trabajo.

### ✗ Qué palabras no usar

- No digas tráfico de mujeres, si hablas de explotación.  
La palabra correcta es trata.

## Cómo hablar o escribir sobre el abuso sexual a niñas, niños y adolescentes

El abuso sexual a menores es siempre un delito.

Las niñas, los niños y los adolescentes no pueden dar su consentimiento para tener relaciones sexuales con personas mayores de edad.

En España, la edad mínima para dar consentimiento es 16 años.

### ✓ Qué palabras usar

- Explotación sexual de niñas, niños y adolescentes.
- Abuso sexual de menores.
- Detenido por explotar sexualmente a sus hijas menores.
- Acusado de agredir sexualmente a menores

### ✗ Qué palabras no usar

- Pornografía infantil.
- Prostitución infantil.
- Prostitución de menores.
- Detenido por prostituir a sus hijas menores.
- Acusado de mantener sexo con menores.

## **La prostitución no es delito. La explotación sexual, sí**

La prostitución no es un delito.  
Pero explotar a una persona  
para que tenga relaciones sexuales  
a la fuerza,  
sí es un delito.  
Confundir estos 2 términos  
es un error grave.  
Hacerlo puede hacer  
que no se vea la gravedad  
de la explotación sexual.

### **Qué palabras usar**

- Trata de mujeres con fines de explotación sexual.
- Mujeres en situación de explotación sexual.
- Mujer en situación de prostitución.

### **Qué palabras no usar**

- Chicas de compañía.
- Señoritas.
- Trabajadoras sexuales.

## **La ley en España no permite el alquiler de vientres**

En España,  
la ley dice  
que el **alquiler de vientres**  
es una forma de violencia  
contra las mujeres.

### **Alquiler de vientres**

Es cuando una mujer está embarazada  
para tener un bebé  
que será de otras personas.

### ✓ Qué palabras usar

- Gestación subrogada,  
cuando se habla de procesos judiciales.

### ✗ Qué palabras no usar

- Gestación por sustitución.

## Cómo cuentas una información

Contar una información  
es cómo informas  
con palabras, fotografías  
y otros materiales de apoyo  
cuando trabajas en un medio de comunicación.

## Representar bien a las niñas y a las jóvenes

Es muy importante representar bien  
a las niñas y a las jóvenes.

A partir de los 4 años,  
las niñas ya empiezan a creer  
los **estereotipos de género**.

Los **estereotipos** son ideas falsas  
que dicen cómo tienen que ser  
las niñas y los niños.

Aunque ahora los mensajes  
sean más suaves que antes,  
siguen afectando a muchas niñas.

### ✓ Qué usar

- Mostrar ejemplos positivos y diferentes.
- Enseñar a mujeres y a hombres por igual.
- Enseñar a mujeres futbolistas, científicas o políticas como ejemplos para otras personas.
- Mostrar a mujeres como ejemplos para niñas y para niños.

### ✗ Qué no usar

- Decir que las niñas son tranquilas y los niños son traviesos.
- Invitar solo a hombres para hablar de política o economía.
- Invitar solo a mujeres para hablar de moda o temas sociales.

## La presión por la imagen empieza en la infancia

Las mujeres sufren presión por su cuerpo desde que son niñas.  
Piensan que tienen que cambiar su cuerpo para gustar a otras personas.

Los medios de comunicación y la publicidad influyen mucho en cómo se ven.

## ✓ Qué usar

- Mostrar cuerpos diferentes y reales.
- Enseñar imágenes que no estén retocadas.
- Hablar de hábitos saludables para comer y vivir bien.
- No difundir falsas historias sobre la comida o el cuerpo.

## ✗ Qué no usar

- Decir que ser delgada es mejor.
- Usar cuerpos muy delgados para vender cosas.
- Dar publicidad a dietas peligrosas o malas conductas.
- Sexualizar a las niñas.  
Es decir:  
Tratar a las niñas como si fueran adultas.

## El trabajo en casa es muy importante

Las mujeres que trabajan en casa ayudan a la economía.  
Ellas cuidan a su familia.  
Gracias a ellas,  
otras personas pueden trabajar fuera de casa.

El trabajo en casa  
no es menos importante  
que otros trabajos.

### ✓ Qué usar

- Hablar de que el trabajo en casa es un trabajo como los demás.

### ✗ Qué no usar

- La palabra ama de casa.

## Los colores no tienen género

Los colores no son solo para niñas o solo para niños.

Podemos usar todos los colores para niñas y para niños.

### ✓ Qué usar

- Usar más colores para representar a niñas y niños en los medios de comunicación.
- Mostrar que todos pueden usar cualquier color.

### ✗ Qué no usar

- Decir que el rosa y el morado son solo para niñas y mujeres.
- Decir que el azul es solo para niños.

## Cómo tratar la violencia de género

Tienes que tratar la violencia de género con respeto y cuidado.

### ✓ Qué usar

- Imágenes que respeten la privacidad y la dignidad de las mujeres.
- **Fuentes oficiales.**
- Pensar en las personas y en los derechos humanos.

### ✗ Qué no usar

- Identificar a las mujeres con su nombre y apellidos o su imagen.
- Sensacionalismo, que es cuando exageras las cosas para llamar la atención.
- Detalles violentos.  
Por ejemplo:  
Hubo desgarros vaginales.  
Sus hijos se mancharon de sangre.
- **Estereotipos.**

### Fuentes oficiales

Una persona o un grupo que da información verdadera y con permiso.  
Por ejemplo:  
Un Gobierno o la Policía.

## Otras opciones para mostrar la violencia

Para mostrar la violencia  
tienes que tener cuidado  
con el material que usas.  
Material pueden ser imágenes.

Este material puede afectar  
a las mujeres que sufren violencia.

También tienes que evitar usar material  
que haga menos grave  
lo que ha pasado.

### ✓ Qué usar

Puedes usar imágenes de:

- Solidaridad con las víctimas.
- Condena de la violencia,  
como manifestaciones  
o grupos de apoyo a víctimas.

### ✗ Qué no usar

No uses imágenes de:

- Armas.
- Levantamiento del cadáver.
- Detalles morbosos.
- Cualquier detalle que identifique  
a la víctima.

## No hay un solo perfil de víctima ni de agresor

No existe un perfil de víctima ni de agresor.

Pero sí hay mujeres con más riesgo de sufrir violencia. Son las mujeres más vulnerables.

Por ejemplo:

- Niñas.
- Mujeres con discapacidad.
- Mujeres en situación irregular.

### ✓ Qué usar

Explica que la violencia de género, y en este caso la violencia sexual, es un gran problema.

Afecta a todas las personas.

### ✗ Qué no usar

No uses imágenes falsas, que den a entender que:

- Las agresiones sexuales son solo a mujeres jóvenes.
- Los agresores son siempre hombres poco sociales que atacan a desconocidas en lugares oscuros.

## **Apoyar a las víctimas para que denuncien**

Las víctimas tienen que sentir  
que no están solas.

Tienen que sentir  
que la sociedad quiere entender  
lo que les ha pasado.

Y que la sociedad puede ayudarles  
en el proceso de denunciar.

### **Qué usar**

- Tienes que difundir  
qué sistemas hay  
para denunciar.
- Informar con regularidad  
sobre la violencia de género.
- Hablar de las instituciones,  
asociaciones y grupos  
que ayudan a las mujeres.
- Poner recursos para las víctimas.

### **Qué no usar**

- No pongas estas noticias solo  
en la sección de sucesos.
- No informes solo  
cuando hay un caso.
- No trates siempre como víctimas  
a las mujeres que han sufrido violencia.

## Causas y detonantes de la violencia de pareja

Una ruptura, un engaño, el alcohol o las drogas no causan por sí solas una agresión de un hombre a una mujer cuando hay violencia de pareja. Son **detonantes**.

### ✓ Qué usar

Dí,  
por ejemplo:

- El agresor fue a casa de la mujer.  
Así no dices  
que la agresión pasó  
por falta de denuncia.  
Y tampoco dices  
que la víctima volvió  
con el maltratador.

### ✗ Qué no usar

No digas:

- Los celos por la nueva relación fueron el **detonante**.
- Aunque llevaban años juntos, la víctima nunca denunció.

### Detonante

Es algo que hace que pase una acción o un problema  
Es la causa  
que empieza una situación.

## No normalices la dominación

Tenemos que acabar con las ideas que normalizan la **dominación**.

No tenemos que culpar a las víctimas de violencia sexual.

### ✓ Qué usar

Puedes decir:

- Los agresores siguieron a la mujer mientras regresaba a su casa.
- Un grupo de hombres agredió sexualmente a la mujer.

### ✗ Qué no usar

- A pesar de haber bebido mucho alcohol, la mujer decidió volver sola.
- Después de pasar la noche juntos, la víctima guardó silencio y no dijo que no quería participar.

### Dominación

Es cuando una persona o un grupo quiere tener poder sobre otra persona.

## **La explotación sexual y su contexto**

La explotación sexual  
no es un hecho aislado.  
Es decir:  
No es algo que pase  
pocas veces.

Está dentro  
de nuestra sociedad.

### **✓ Qué usar**

Presta atención a:

- Los delincuentes que hacen trata de personas para explotarles sexualmente.
- Las personas que compran este tipo de prostitución.
- La sociedad que lo permite.

### **✗ Qué no usar**

- No digas solo cosas sobre las víctimas.
- Cuenta que, para que haya explotación, hace falta una red de personas.

## Reflexiones sobre el tema

### Evita usar el masculino

Una forma común de evitar el masculino es el desdoblamiento.

Es decir:

Se dice el femenino y el masculino.

Por ejemplo:

Las y los riojanos  
celebraron el Día de La Rioja.

Esta forma evita confusión  
y cambia la idea  
de que lo masculino es lo normal.

### Ser mujer y las desigualdades

Ser mujer no es una barrera.

Las desigualdades sociales  
son la barrera.

No es correcto decir  
que los éxitos de las mujeres  
son algo raro que pasa  
a pesar de ser mujer.  
Tenemos que hablar  
de cómo las mujeres  
superan desigualdades.

## Los estereotipos hacen daño

Los **estereotipos** hacen daño a las personas.

A mujeres y hombres.

Por ejemplo,

decir que:

- Los hombres son menos emocionales  
y controlan mejor sus sentimientos.

Así se asocia lo bueno con lo masculino.

Y lo malo con las emociones,

que se relacionan con las mujeres.

# Recomendaciones para una comunicación sin racismo ni prejuicios



La Rioja y España  
han recibido a muchas personas  
que han venido de otros países.

Por eso, la población es diversa.  
Viven personas de todos los países.  
Aunque llevan mucho tiempo  
en La Rioja,  
a veces,  
se discrimina a estas personas.

Esto crea diferentes opiniones  
en quien lee o ve noticias.

Hay un **racismo estructural**  
que discrimina a las personas.

### Racismo estructural

Es cuando la forma, las reglas  
y las leyes con las que funciona  
una sociedad  
hacen que algunas personas,  
por el color de su piel o su origen,  
tengan menos oportunidades  
que otras.

## Reflexionar sobre el etnocentrismo

El etnocentrismo es pensar  
que tu cultura  
es mejor que las demás.  
También es mirar otras culturas  
como si fueran raras o inferiores.

Por eso, los y las periodistas  
tienen que reflexionar  
y pensar cómo ayudar  
a respetar los derechos  
y la identidad  
de las personas que no son blancas.  
Estas personas pueden ser de La Rioja  
o de otro lugar.

## La doble discriminación de las mujeres

Las mujeres sufren doble discriminación.

Esto las invisibiliza y las estereotipa.

Muchas veces,

son tratadas como:

- Víctimas **sumisas** y sin voz.
- Objetos sexuales y exóticos.

### Sumisa

Es una persona obediente,  
que acepta lo que otra persona  
dice o manda.

## Recomendaciones para la comunicación

En este apartado, te damos ideas  
para incluir la interculturalidad  
y el antirracismo  
en la **perspectiva de género**.

La discriminación que sufren  
las mujeres no blancas  
es compleja  
y necesita un trato especial  
en la comunicación  
y la publicidad.

## Lenguaje verbal

El lenguaje verbal es cuando trabajas en un medio de comunicación, como una televisión, un periódico o una radio, y escribes o hablas sobre un tema.

### Significado la palabra raza

No existen razas entre las personas.

Las diferencias físicas, como el color de la piel, no son suficientes para hablar de razas.

La palabra raza se usó en la historia para separar y discriminar a las personas.

### ✓ Qué palabras usar

Es mejor usar otras palabras.

Por ejemplo:

- Etnia.
- Pueblo gitano.

### ✗ Qué palabras no usar

Es mejor no decir:

- Raza.
- Raza gitana.

Usa siempre palabras que respeten a todas las personas.

## Significado de la palabra inmigrante

Hay personas que han nacido en La Rioja  
y en otras partes de España,  
pero que sus familias vinieron  
de otros países.

A veces,  
se les llama inmigrantes  
aunque no han migrado.  
Es decir:  
No han venido de otro país.  
Han nacido en España  
y son españoles o españolas.

Esto es un error.  
La palabra inmigrante  
crea rechazo a muchas personas  
y hace que parezcan extranjeras.  
También hace que se dude  
de que sean españolas o riojanas.

Si su origen no es importante  
para entender una noticia,  
no hace falta decirlo.  
Decirlo puede hacer daño  
y crear separación entre personas.

### ✓ Qué palabras usar

Puedes usar palabras como:

- Personas de familia china.
- Personas descendientes de migrantes.

## ✖ Qué palabras no usar

No uses palabras como:

- Inmigrante de segunda generación.
- Inmigrante de tercera generación.

## Cómo nombramos a las personas

A veces se usan palabras que hacen daño a las personas.

Otras veces se usan **gentilicios** que no son correctos, como llamar chinas a todas las personas de Asia.

Eso hace que no veamos lo importante que es que haya diferentes culturas.

### Gentilicio

Es la palabra que usamos para decir de dónde es una persona. Por ejemplo:

La persona que es de La Rioja, su **gentilicio** es riojano o riojana.

## ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Persona mestiza.
- Persona negra.
- Persona magrebí.

## ✖ Qué palabras no usar

No uses palabras como:

- Mulata o mulato.
- Persona de color o negrito.
- Moro o mora.

## Significado de la palabra ilegal

Ninguna persona es ilegal.  
Hay personas  
que no tienen los papeles en regla.  
Eso se llama  
estar en situación irregular.  
No es un delito.

### ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Persona en situación irregular.

### ✗ Qué palabras no usar

No uses palabras como:

- Inmigrante ilegal.
- Persona sin papeles.

## El lenguaje inclusivo

El lenguaje inclusivo  
es muy importante.  
Es muy importante  
cuando se habla de mujeres  
que no son blancas.  
Estas mujeres sufren más discriminación.  
Por eso, muchas veces,  
son invisibles en los textos.  
A veces es mejor usar el desdoblamiento:  
decir: las y los.  
Otras veces es mejor  
usar una palabra neutra,  
como comunidad.

## ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Las y los peruanos que viven en La Rioja ayudan a la economía de su país con 150.000 euros al año.

## ✗ Qué palabras no usar

No digas solo:

- Los peruanos que viven en La Rioja ayudan a la economía de su país con 150.000 euros al año.

## Redes de explotación sexual

Hace más de 100 años se empezó a usar la expresión:

Trata de blancas.

Se usaba para hablar de mujeres blancas de Europa que eran explotadas sexualmente.

Este término no tiene en cuenta a muchas otras mujeres que no eran blancas y que también fueron esclavizadas y explotadas.

Por eso,  
es mejor que no uses esa expresión.

## ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Redes de explotación sexual.
- Redes de trata  
con fines de explotación sexual.

## ✗ Qué palabras no usar

No uses palabras como:

- Redes de prostitución.
- Trata de blancas.

## Significado de la palabra migrante

Todas las personas  
que dejan su país para trabajar  
y mejorar su vida  
merecen los mismos derechos.

A veces no es necesario  
decir de dónde vienen  
o su situación legal.

Y si es necesario,  
usa la palabra migrante  
y su origen.

## ✓ Qué palabras usar

- Poner la palabra migrante  
e indicar su país de origen.
- No digas el origen,  
si no es importante.

## ✖ Qué palabras no usar

No uses palabras como:

- Expatriado o expatriada.  
Significa vivir y trabajar  
en otro país diferente al tuyo.
- Inmigrante.

## Expresiones y refranes

Algunas expresiones y refranes  
refuerzan ideas racistas.

Las ideas racistas son cuando alguien  
trata mal a otras personas  
por el color de su piel,  
su origen o su cultura.

## ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Se esforzaron mucho  
para conseguir los objetivos.
- La conferencia no estuvo bien organizada.

## ✖ Qué palabras no usar

No uses palabras como:

- Trabajaron como chinos  
para conseguir los objetivos.
- La conferencia parecía una merienda de negros,  
no había organización.

## Cómo cuentas una información

Contar una información es cómo informas con palabras, fotografías y otros materiales de apoyo cuando trabajas en un medio de comunicación.

### Diversidad

Las personas somos diferentes en muchas cosas.

Por ejemplo:

- En cómo hablamos.
- En nuestras costumbres.
- En nuestras creencias.
- En el lugar donde nacimos.

A veces, se comete el error de confundir cosas que no son lo mismo.

Por ejemplo:

Decir que árabe es lo mismo que musulmán. Es incorrecto.

Árabe es una palabra que se refiere a personas que hablan árabe o vienen de países árabes.

Musulmán es una persona  
que sigue la religión del islam.

No todos los árabes son musulmanes.  
Y no todos los musulmanes son árabes.

Cada persona es única.  
No debemos meter a las personas  
en el mismo grupo  
solo por una característica.

Eso lleva a ideas equivocadas  
y puede causar **prejuicios**.

### ✓ Qué usar

Tienes que diferenciar entre:

- Cultura.
- Creencias.
- País de origen.
- Etnia.

### ✗ Qué no usar

No uses palabras generales  
que no den información concreta.  
No digas que árabe  
es lo mismo que musulmán.

## Mujeres que no son blancas

Las mujeres que no son blancas  
son diferentes entre sí,  
igual que todas las personas.

No tienes que pensar  
que son todas iguales  
ni definirlas solo por su origen.

### ✓ Qué usar

Es mejor mostrar a las mujeres  
que no son blancas  
haciendo trabajos diferentes  
y actividades variadas,  
sin repetir siempre las mismas actividades.

### ✗ Qué no usar

No las muestres:

- Como víctimas que siempre necesitan ayuda.
- Como cuerpos para gustar o atraer.

## Las mujeres que no son blancas también forman parte de la vida diaria

Las mujeres que no son blancas  
forman parte de la sociedad  
y hacen cosas importantes,  
pero muchas veces  
solo se habla de ellas  
en noticias malas  
o para hablar de algunos trabajos.

Esto crea una imagen negativa  
y decir su origen  
puede hacer daño.  
y crear rechazo.

### ✓ Qué hacer

Habla de las mujeres que no son blancas  
en situaciones positivas.  
Cuenta su historia  
y lo bueno que hacen en La Rioja.

### ✗ Qué no hacer

No hables solo de ellas  
cuando hay malas noticias.  
No las relaciones siempre  
con el paro  
o con los Servicios Sociales.  
Si son víctimas de delitos,  
como la trata de personas,  
no digas que la culpa  
es de su país.  
La culpa es  
de las personas que lo hacen.

## **El racismo es un problema de toda la sociedad.**

El racismo no es un problema puntual.  
El racismo está  
en muchas partes de la sociedad.  
A esto lo llamamos racismo estructural.

Pasa lo mismo con la violencia de género.  
No es solo una agresión.  
Es un problema más grande.  
Con el racismo hay que hacer lo mismo.  
Hay que ver todo el problema completo  
y explicar por qué ocurre.

### ✓ Qué hacer

Hay que:

- Contar las agresiones racistas como parte de un problema grande.
- Explicar por qué pasa.

### ✗ Qué no hacer

No hay que:

- Decir que es un caso aislado.
- Culpar a la persona que sufre racismo.
- Contar las noticias de forma exagerada.

## Los medios de comunicación

Los medios de comunicación, como la radio, la televisión y los periódicos, no tienen que repetir el **discurso de odio**.

### Discurso de odio

Es cuando una persona habla o escribe cosas que insultan, atacan o hacen daño a otras personas solo por ser diferentes.

Por ejemplo:

- Por su color de piel.
- Por su religión.
- Por ser mujer o ser hombre.

Estas palabras buscan que otras personas odien, excluyan o hasta quieran hacer daño a ese grupo.

### ✓ **Qué hacer**

No repetir frases racistas.

### ✗ **Qué no hacer**

No puede tratarse igual un discurso racista y otro que respeta los derechos humanos.

No son lo mismo,  
y no se pueden considerar igual.

## **Violencia contra las mujeres**

La violencia contra las mujeres es un problema de toda la sociedad.

No tiene que ver con la raza ni con el lugar donde nace una mujer.  
A veces,  
cuando una mujer no es blanca,  
no le creen  
si dice que sufre violencia.

### ✓ **Qué hacer**

No importa de dónde sea la mujer ni el hombre que la agrede.

### ✗ **Qué no hacer**

No usar la cultura para explicar la violencia.  
Por ejemplo:  
No culpes a la religión musulmana si hay violencia en una pareja.

## El trabajo de las mujeres migrantes

Muchas mujeres migrantes  
trabajan limpiando casas  
o cuidando a otras personas.  
Son trabajos muy importantes,  
pero se pagan con poco dinero  
y, a veces, sin contrato legal.  
Muchas veces,  
estos trabajos no se valoran.

### ✓ Qué hacer

Hay que explicar  
por qué muchas mujeres migrantes  
aceptan estos trabajos.  
También hay que decir  
que lo hacen bien  
y que su trabajo es necesario  
para la sociedad.

### ✗ Qué no hacer

No digas que estas mujeres  
hacen esos trabajos  
porque no tienen estudios o formación.  
Muchas veces,  
no consiguen otro trabajo  
por culpa del racismo,  
porque no tienen papeles  
o porque no les reconocen su formación  
o experiencia en sus países.

## Reflexiones sobre el tema

### **Existe un nuevo racismo que rechaza a algunas culturas**

Todavía existe el racismo clásico,  
que dice  
que unas personas son inferiores  
por su origen o su color de piel.

Pero ahora también hay  
un nuevo tipo de racismo.  
Este racismo habla de la cultura.  
Dice que algunas culturas  
son muy diferentes  
y que, por eso,  
no encajan en nuestra sociedad.

Este tipo de racismo  
afecta mucho a mujeres  
de culturas diferentes,  
como las mujeres musulmanas  
o las mujeres gitanas.

## **El racismo afecta a la salud mental de las personas que lo sufren**

El racismo hace daño a las personas que lo sufren.

Puede hacer que las personas enfermen más y que vivan menos años.

El racismo también afecta a la salud mental.

Puede causar:

- Tristeza.
- Ansiedad.
- Miedo.
- Estrés.
- Baja autoestima.
- Enfado.

UNICEF, que es una organización internacional que defiende los derechos de niños y niñas y adolescentes, dice que el racismo puede provocar traumas en niñas y niños.

Estos traumas pueden durar toda la vida.

Los medios de comunicación y la publicidad pueden ayudar a cambiar esta situación.

Pueden dejar de repetir ideas racistas

sobre las personas.

## **Mostrar diversidad es importante**

Mostrar a una mujer de origen chino  
en un reportaje o una noticia  
puede ser un paso  
para tener más diversidad  
y más igualdad  
entre mujeres y hombres.

Pero hay que tener cuidado con 2 errores:

1. Tratarla con condescendencia.

Es decir:

Como si supiera menos  
o necesitara ayuda.

2. Pensar que ella representa

a todas las mujeres que no son blancas.

También es un error pensar  
que con mostrar a una sola mujer  
ya hemos hecho todo lo necesario  
para incluir a todas las personas.

# **Recomendaciones para una comunicación que fomente la diversidad LGTBI+**



## Sexo y género son diferentes

El sexo es lo que te asignan al nacer.  
Puedes ser hombre o mujer.  
Se decide según tus órganos sexuales.

El **género** es lo que la sociedad espera  
que hagas según tu sexo.  
Por ejemplo:  
cómo vestirte, cómo actuar  
o qué te tiene que gustar.

## Identidades de género

Si tu **identidad de género**  
es igual al sexo que te asignaron,  
eres una persona cisgénero.  
Es decir:  
Eres una persona  
que te sientes bien  
con el **género** asociado  
al sexo que te dijeron al nacer.

Si no es igual,  
eres una persona transgénero  
o persona trans.  
Es decir:

Que no te sientes bien  
con el **género** asociado  
al sexo que te dijeron al nacer.

También puede  
que no te sientas ni hombre ni mujer.

### Identidad de género

Es cómo se siente una persona  
en relación con su cuerpo  
y con ser mujer, hombre  
o de otro **género**.

## Orientación sexual

La orientación sexual se refiere a quién te gusta o quién te atrae.

Puedes ser:

- Homosexual,  
porque te gustan personas del mismo **género**.
- Heterosexual,  
porque te gustan personas de otro **género**.
- Bisexuales,  
porque te gustan personas de cualquier **género**.
- Asexuales,  
porque no te gusta ninguna persona.

## Qué significa LGTBI+

Las letras LGTBI+ representan a personas con orientaciones sexuales o identidades de género diferentes a la mayoría

La L es de lesbianas.

La G es de gays.

La T es de personas trans.

La B es de personas bisexuales.

La I es de personas **intersexuales**.

El + simboliza la inclusión de todas las identidades.

### Intersexual

Es una persona que nace con unos genitales o cromosomas donde es difícil saber si es mujer u hombre.

Por ejemplo:

Es una persona con genitales de hombre y mujer a la vez.  
Ser intersexual no es una enfermedad.  
Es importante que estas personas puedan elegir su género.



## Lenguaje verbal

El lenguaje verbal es cuando trabajas en un medio de comunicación, como una televisión, un periódico o una radio, y escribes o hablas sobre un tema.

### El colectivo LGTBI+ es diverso

El colectivo LGTBI+ incluye a muchas personas diferentes. No está formado solo por personas homosexuales.

Muchas veces pasa que las mujeres de este colectivo están invisibilizadas.

### ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Colectivo LGTBI+.
- Comunidad LGTBI+.
- Colectivo lésbico.
- Colectivo trans.
- Colectivo bisexual.
- Colectivo **intersexual**.
- Lesbianas.
- Personas trans.
- Personas intersex.

## ✖ Qué palabras no usar

No uses colectivo gay como si fuera igual que colectivo LGTBI+.

## Las orientaciones sexuales no tienen que dar vergüenza

Tener una orientación sexual no es motivo de vergüenza. Tampoco hay que vivirlo en secreto.

Cuando hay una agresión a una persona del colectivo LGTBI+, la culpa no es de la víctima. La culpa es de la persona que agrede.

## ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Una mujer lesbiana fue víctima de una agresión.
- La pareja sufrió un ataque **homófobo**.

### Homofobia

Es el rechazo o el odio a las personas que aman a alguien del mismo sexo.

## ✖ Qué palabras no usar

- La víctima admitió o confesó que era lesbiana.
- La pareja iba de la mano, y eso provocó el ataque de un grupo de jóvenes.

## La operación reafirma el género

Una operación no cambia el **género** de una persona.

La operación reafirma el **género** con el que se identifica.

### ✓ Qué palabras usar

- Usa el **género** correcto para hablar de personas trans.

Por ejemplo:

- Mujeres trans, en femenino.

Por ejemplo:

Carmen Sánchez es activista trans y doctora en filología.

- Hombres trans, en masculino.

Por ejemplo:

Juanjo Ezquerro es experto en tecnología.

### ✗ Qué palabras no usar

No uses cambio de sexo o cambio de **género**.

La operación se llama transición.

## Personas con características de ambos性es

Algunas personas nacen con características físicas de los 2 sexos.

Por eso, no encajan en la clasificación de hombre o mujer.

## Dificultades por la sociedad

Muchas personas asignadas como mujeres al nacer, tienen problemas si sus cuerpos no crecen como la sociedad espera.

### ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Persona **intersexual**.
- Persona con diferencias en el desarrollo sexual.

### ✗ Qué palabras no usar

- No uses la palabra hermafrodita. Es una palabra que se usaba antes para hablar de personas que nacen con partes del cuerpo masculinas y femeninas a la vez.
- No uses palabras que asusten, ni inventes cosas que no sabes, ni exageres la información.

## Hay muchos tipos de familias

En La Rioja, hay diversidad de familias y de estructuras familiares.

## ✓ Qué palabras usar

Puedes decir:

- Las familias del colegio  
María Teresa Gil de Gárate  
piden cambiar  
el horario del colegio.

## ✗ Qué palabras no usar

No digas:

- Los padres del colegio  
María Teresa Gil de Gárate  
piden cambiar  
el horario del colegio.

## Cómo cuentas una información

Contar una información  
es cómo informas  
con palabras, fotografías  
y otros materiales de apoyo  
cuando trabajas en un medio de comunicación.

## Los delitos de odio y los derechos humanos

Los delitos de odio son una violación  
de los derechos humanos.  
Estos delitos son una discriminación  
que está en la sociedad.

## ✓ Qué usar

- Hay que explicar  
que son los delitos de odio.

- También hay que informar sobre organizaciones e instituciones que ayudan a las víctimas.
- Es importante dar seguimiento a las noticias, contando sus consecuencias.

#### **Qué no usar**

No contar los delitos de odio como si fueran casos aislados, que pasan muy pocas veces.

### **Las personas LGTBI+ en la sociedad**

Las personas LGTBI+ forman parte de nuestra sociedad. Esta presencia tiene que verse también en los medios de comunicación y en la publicidad.

#### **Qué usar**

Muestra a personas LGTBI+ en imágenes y en historias. Cuéntalo de forma plural, realista y sin **estereotipos**.

#### **Qué no usar**

No repitas mitos ni **prejuicios**, como:

- Todos los hombres afeminados son gais.
- Las lesbianas quieren ser hombres.
- La bisexualidad no existe.
- La transexualidad es una enfermedad mental.

## Las relaciones entre mujeres están poco representadas

Las relaciones entre mujeres aparecen muy poco en los medios de comunicación y en la publicidad.

De las pocas veces que salen, se muestran con una mirada **heteronormativa**, que no refleja su realidad.

### ✓ Qué usar

- Muestra imágenes y cuéntalo sin **estereotipos**.
- Aumenta la representación de las relaciones entre mujeres, de forma natural como se ha hecho con las parejas masculinas.

### Heteronormativa

Es pensar que solo existen las parejas de hombre y mujer. No tiene en cuenta otras formas de amar o de ser personas.

## Respetar las identidades trans

Respetar a las personas trans es respetar su derecho a vivir su **identidad de género** de forma libre y autónoma.

### ✓ Qué usar

- Usa siempre el nombre con el que se presente la persona.
- Menciona su **identidad de género** solo si tiene relación con la noticia o si la persona lo dice.

Esto vale para todas las personas del colectivo LGTBI+.

### ✖ **Qué no usar**

- No uses su nombre de nacimiento si es diferente al que usa ahora.
- No publique imágenes de antes de su transición.
- Evita debates que exageran o que buscan llamar la atención sobre temas como niños y niñas trans o personas trans en el deporte.

## **Las mujeres trans tienen vidas diversas**

Las mujeres trans viven realidades diferentes.  
No hay que juzgarlas.  
Y tampoco hay que enfrentarlas a otras mujeres.

### ✓ **Qué usar**

- Muestra a las mujeres trans en todos los ámbitos sociales y profesionales.

### ✖ **Qué no usar**

- No las relaciones con prostitución ni con la marginalidad, ni en las imágenes ni en las historias.

## Reflexiones sobre este tema

### La sociedad y el género

Vivimos en una sociedad que espera cosas diferentes de mujeres y de hombres y que castiga a quienes tienen una forma de ser o amar diferente.

### Estereotipos sobre mujeres lesbianas

Hay que olvidar ideas como que las lesbianas son marimachos o camioneras.

Tampoco es cierto que las mujeres que no siguen los roles femeninos, como la forma de vestir, hablar o peinarse, sean lesbianas.

### Personas transexuales y transgénero

Hoy en día, muchas personas transexuales y transgénero se llaman trans.

Esta palabra la usan según cómo se sienten ellas o ellos.

## Diferencia entre transexual y transgénero

Hace unos 30 años,  
las personas transexuales  
eran las que se hacían operaciones  
para que su cuerpo fuera más parecido  
al sexo opuesto.

Las personas transgénero no se operaban  
y mantenían sus órganos sexuales.

## Discriminaciones cruzadas en LGTBI+

Las personas LGTBI+  
pueden sufrir, además,  
otras discriminaciones.

Por ejemplo:

- Las personas con discapacidad  
pueden tener más problemas  
para expresar su **identidad de género**  
u orientación sexual.
- Las personas de culturas o países  
que no respetan al colectivo LGTBI+  
pueden sufrir más dificultades.

Esto afecta a cómo se ven a sí mismas  
y cómo las ven sus familias  
y la sociedad.



# Recomendaciones para una comunicación inclusiva con las personas con discapacidad o personas con una enfermedad



Tener una discapacidad  
no es una enfermedad.

Y tener una enfermedad  
no significa tener una discapacidad.

Pero ambos grupos de personas:

- Son tratados con paternalismo,  
como si no pudieran decidir por sí mismos.  
El paternalismo es una forma de control  
que quita autonomía y libertad.

Por ejemplo:

Hablar a personas con discapacidad  
como si fueran niñas o niños,  
aunque sean adultas o adultos.

- Se les ve como personas más débiles  
por sus características físicas o mentales.
- A veces se les ve como peligrosas.
- Reciben pocos recursos económicos  
y apoyos  
de una sociedad que piensa  
que no aportan nada.

## Las mujeres son más vulnerables que los hombres

Según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer del año 2019, el 40 por ciento de las mujeres con discapacidad han sufrido violencia por parte de su pareja a lo largo de su vida.

Esto quiere decir que 4 de cada 10 mujeres con discapacidad ha sufrido violencia por parte de su pareja.

Por otro lado, el 10 por ciento de las mujeres con discapacidad han sido víctimas de violencia sexual.

Esto quiere decir que 1 de cada 10 mujeres con discapacidad ha sido víctima de violencia sexual.

Además, en el 40 por ciento de los casos, los agresores de estas mujeres con discapacidad son personas de su familia.

Esto quiere decir que 4 de cada 10 agresores de mujeres con discapacidad son familiares.

A veces, las mujeres no tienen modelos o ejemplos en los que fijarse.

Además, la sociedad y su entorno hablan poco de sexualidad.

Esto hace que estas personas

sean más vulnerables.

## La salud de las mujeres ha estado en segundo plano

Si tienen una enfermedad mental, sufren doble discriminación:

- Son culpabilizadas.
- Son rechazadas.

3 de cada 4 mujeres con trastorno mental grave han sufrido violencia en la familia o en pareja.

En otros tipos de enfermedades, las mujeres tardan más en tener un diagnóstico que los hombres. Además, sus dolores no se toman en serio y se les dice que son exageradas.

En los últimos años, se ha avanzado en derechos para estas mujeres.

Desde la comunicación y la publicidad, puedes ayudar a acabar con **estereotipos** que las infantilizan e invisibilizan.

Tienes que mostrar que son personas activas y que toman decisiones autónomas.

## Lenguaje verbal

El lenguaje verbal es cuando trabajas en un medio de comunicación, como una televisión, un periódico o una radio, y escribes o hablas sobre un tema.

### Son personas

Las personas con discapacidad o las personas con alguna enfermedad son personas por encima de todo. Con su vida, sus sueños y sus derechos.

Eso es lo más importante. Primero son personas y cada persona es diferente.

Por eso, tienes que usar palabras que respeten a todas las personas.

#### ✓ Qué palabras usar

Es mejor decir:

- Persona con discapacidad.
- Persona con discapacidad auditiva.

#### ✗ Qué palabras no usar

No es correcto decir:

- Discapacitado o discapacitada.
- Sordo o sorda.

## **Usar palabras correctas es importante**

A veces usas palabras  
para suavizar la realidad.

Eso es porque te parece que suenan mejor  
y que hacen menos daño.

Estas palabras se llaman eufemismos.  
Los eufemismos pueden parecer amables,  
pero muchas veces suenan con pena  
o con superioridad  
y pueden causar discriminación.

También hay palabras  
que ya no tienes que usar,  
porque son ofensivas  
o hacen sentir mal a las personas.

### **✓ Qué palabras usar**

Es mejor decir:

- Persona con discapacidad.
- Persona con discapacidad visual.

### **✗ Qué palabras no usar**

No es correcto decir:

- Personas especiales.
- Persona con capacidades diferentes.
- Minusválido o minusválida.
- Inválido o inválida.
- Disminuido o disminuida.
- Paralítico o paralítica.
- Lisiado o lisiada.

## Hablar sin hacer sentir mal a las personas

Hay palabras que hacen parecer que las personas con enfermedades o las personas con discapacidad son víctimas.

Estas palabras hacen pensar que no pueden vivir bien o con dignidad.

Eso no es cierto.  
Por eso,  
es importante usar palabras que respeten a todas las personas.

### ✓ Qué palabras usar

- La mujer, de 28 años, tiene discapacidad intelectual.
- 2 de cada 10 riojanas y riojanos usarán una silla de ruedas en algún momento de su vida.

### ✗ Qué palabras no usar

- La mujer, de 28 años, sufre o padece una discapacidad intelectual.
- El 2 por ciento de los riojanos están condenados a usar una silla de ruedas.

Estas expresiones suenan tristes o dolorosas y no respetan la dignidad de las personas.

## **Las personas con discapacidad o las personas enfermas no son heroínas**

Tener una discapacidad  
o una enfermedad  
forma parte de la vida  
de muchas personas.

No es algo heroico.  
No es algo especial.

Por eso,  
no tienes que usar palabras  
que hacen parecer  
que la persona es una heroína  
o una niña o un niño  
por tener una discapacidad  
o estar enferma.

Estas palabras no respetan a las personas.  
Tampoco muestran cómo es su vida.

### **✓ Qué palabras usar**

Es mejor decir:

- Persona con discapacidad.
- Persona con una enfermedad.
- Paciente.
- O usar palabras  
que describan exactamente  
a esa persona.

## ✖ Qué palabras no usar

No es correcto decir:

- Campeón o campeona.
- Guerrero o guerrera.
- Luchador o luchadora.
- Sordito o sordita.
- Cojito o cojita.

## Todas las personas somos diferentes

Todas las personas somos diferentes.

Tener una discapacidad  
o una enfermedad  
no te hace menos.

No tienes que usar la palabra normal  
como si algunas personas lo fueran  
y otras no.

## ✓ Qué palabras usar

- Su escolarización ayudó a su desarrollo.
- Cuando el deporte es incluyente.

## ✖ Qué palabras no usar

No es correcto decir:

- Su escolarización ayudó  
a normalizar su discapacidad.
- Cuando el deporte nos hace iguales.

Estas frases hacen pensar  
que tener una discapacidad  
o una enfermedad  
es algo raro o malo.

## **Hablar con respeto sobre el cáncer y otras enfermedades**

A veces, cuando hablamos del cáncer y de otras enfermedades, usamos palabras de guerra.

Por ejemplo:

Lucha, batalla o victoria.

Este tipo de lenguaje puede hacer daño a las personas que tienen cáncer.

Eso es porque hace pensar que la persona enferma siempre tiene que ser fuerte o que es una heroína.

No es verdad.

### **Qué palabras usar**

Es mejor decir:

- Fallece Rosario Sánchez por cáncer de pulmón.
- La Consejería financiará nuevos tratamientos para el cáncer de mama.

### **Qué palabras no usar**

No es correcto decir:

- Fallece Rosario Sánchez tras una larga batalla contra el cáncer.
- La Consejería financiará nuevos métodos para que las riojanas venzan el cáncer de mama.

## Cómo cuentas una información

Contar una información es cómo informas con palabras, fotografías y otros materiales de apoyo cuando trabajas en un medio de comunicación.

### **Las mujeres y las niñas con discapacidad son más vulnerables y sufren más violencia**

Las mujeres y las niñas con discapacidad son más vulnerables.

Tienen más riesgo de sufrir violencia machista que otras mujeres.

#### **✓ Qué hacer**

- Informar sobre la discriminación que sufren las mujeres y las niñas con discapacidad.
- Dar datos claros para mostrar cuánta violencia hay y por qué pasa.

#### **✗ Qué no hacer**

- Ocultar lo que les pasa.
- Dudar de lo que cuentan por tener una discapacidad.

## **Las mujeres con discapacidad o con alguna enfermedad sufren sobreprotección y restricciones en su movilidad o aislamiento**

Las mujeres con discapacidad o con alguna enfermedad sufren violencias que otras mujeres no sufren.

Por ejemplo:

- No las dejan moverse libremente.
- Les dan medicinas sin motivo.
- Las **esterilizan** sin su permiso.
- Las aíslan de otras personas.

También es común que las **sobreprotejan**, como si fueran niñas.

Todas las mujeres pueden tomar decisiones sobre su vida, su cuerpo y su salud.

### **Esterilizar**

Es quitar a una persona la posibilidad de tener hijos o hijas.

### **Sobreproteger**

Es proteger demasiado a una persona.

Es cuando alguien quiere ayudar, pero no deja que la otra persona haga cosas por sí misma.

## ✓ Qué hacer

- Contar y explicar lo que les ocurre.
- Dar información clara y mostrar dónde pueden pedir ayuda.
- Mostrar ejemplos reales de mujeres con discapacidad que son independientes y toman sus propias decisiones.

## ✗ Qué no hacer

- Tratar como niñas a las mujeres con discapacidad.
- Justificar la violencia diciendo que es por su situación.

## **Las mujeres con discapacidad también tienen sexualidad**

La sexualidad de las mujeres  
no depende de su salud  
ni de su discapacidad.

Muchas personas piensan  
que las mujeres con discapacidad  
no sienten deseo,  
no quieren tener pareja  
o no pueden ser madres.  
Eso no es verdad.

### **✓ Qué hacer**

- Hablar de sus relaciones afectivas y sexuales igual que se hace con otras mujeres.
- Nombrar a sus parejas con naturalidad en los medios de comunicación y en la vida diaria.
- Usar imágenes de mujeres con discapacidad en informaciones sobre maternidad.
- Incluirlas en la educación sexual, en escuelas, centros de salud y materiales informativos.

### **✗ Qué no hacer**

- Creer que no sienten deseo o que no pueden tener pareja.
- Decidir por ellas si pueden o no ser madres.
- Ocultarlas en los temas sobre sexo, maternidad o relaciones de pareja.

## Las enfermedades no afectan igual a mujeres y a hombres

Las enfermedades no afectan igual a mujeres y a hombres.

Algunas enfermedades son más comunes en mujeres.

Otras son más comunes en hombres.

También hay enfermedades que tienen síntomas distintos en mujeres y en hombres.

Y, a veces, los tratamientos funcionan de forma diferente.

### ✓ Qué hacer

- Dar información clara sobre cuántas mujeres y cuántos hombres tienen cada enfermedad.
- Explicar bien los síntomas.
- Contar las diferencias en los tratamientos para mujeres y hombres.

### ✗ Qué no hacer

- Contar solo lo que pasa en los hombres. Por ejemplo, no es correcto decir:

Los 4 síntomas que tienes que vigilar si eres una persona **hipotensa**.

Esto se llama punto de vista **androcéntrico** y deja fuera a las mujeres.

### Hipotenso o hipotensa

Una persona hipotensa es una persona que tiene la tensión baja.

La tensión es la fuerza con la que la sangre va por las venas.

### Androcéntrico

Significa poner al hombre en el centro de todo. Es cuando se piensa que los hombres son más importantes o que lo que hacen los hombres es lo normal.

## **La salud de las mujeres es poco visible**

Hay temas de salud que afectan, sobre todo, a las mujeres, pero no se habla lo suficiente.

Por ejemplo:

- Los problemas del aparato reproductivo.
- La depresión.
- El dolor en las articulaciones.

Estas enfermedades son más comunes en mujeres. Pero muchas veces no se les da la importancia que merecen y no se escucha a las mujeres que las sufren.

### **✓ Qué hacer**

- Dar información clara sobre la salud de las mujeres.
- Hablar más de estas enfermedades.
- Contar lo que sienten las mujeres y cómo viven estas situaciones.

### **✗ Qué no hacer**

- Quitar importancia al dolor que sienten las mujeres.
- Hablar solo de los hombres en temas de salud.

## Las barreras sociales

La discapacidad no es un problema de la persona.  
El problema son las barreras sociales  
que hay en la sociedad.

Por ejemplo:

Una persona con parálisis cerebral  
puede entrar a su oficina  
si hay una rampa  
y los apoyos que necesita.  
Pero si hay solo escaleras  
y no hay adaptaciones,  
no podrá entrar.

Entonces,  
el problema no es la discapacidad.  
El problema es que el lugar  
no está preparado para todas las personas.

### ✓ Qué hacer

- Explicar bien la discriminación  
que viven muchas personas con discapacidad.
- Decir qué cosas tienen que cambiar,  
como las leyes, los espacios,  
y las actitudes de la sociedad.

### ✗ Qué no hacer

- Contar solo historias  
de esfuerzo individual,  
como si todo dependiera de la persona.

## Las imágenes también comunican

Las imágenes no solo muestran personas.  
También transmiten ideas, valores  
y emociones.

Es importante usar imágenes  
que muestren la vida de las personas:

- Imágenes de la persona en el trabajo.
- Imágenes de la persona con amigos y amigas  
en un momento divertido.

No hay que usar imágenes  
solo para hablar de esfuerzo  
o de superación.

### ✓ Qué hacer

- Usar imágenes reales  
de personas con discapacidad  
en diferentes momentos de su vida.

### ✗ Qué no hacer

- Usar imágenes de personas con discapacidad  
solo para mostrar esfuerzo o lucha.

## **Las personas con discapacidad o que tienen una enfermedad no son una carga**

Su vida vale lo mismo  
que la del resto de personas.  
No son una carga.

No existen solo  
cuando hay un día especial,  
como el Día de la Discapacidad.

### **✓ Qué hacer**

- Contar historias reales  
de personas con discapacidad  
o de personas que tienen enfermedades.
- Mostrar que tienen intereses,  
trabajos, amistades y sueños.
- Usarlas como fuente de información  
en muchos temas,  
no solo cuando se habla  
de salud o de discapacidad.
- Nombrar la discapacidad o la enfermedad  
solo si es importante  
para entender la noticia.

### **✗ Qué no hacer**

- Hablar solo de estas personas  
en noticias sobre gasto social o sanitario.
- Usar sus imágenes solo  
en la infancia o en la vejez,  
como si siempre fueran personas dependientes.

## Hablar de las enfermedades con respeto

Las enfermedades necesitan atención, recursos y apoyo.

A veces se organizan campañas o actos para dar visibilidad a ciertas enfermedades y apoyar a las personas que las tienen. Estas iniciativas son importantes. Pero hay que hacerlas con respeto.

No se trata solo de celebrar y de vender objetos.

Se trata de informar y sensibilizar.

### ✓ Qué hacer

- Centrarse en la colaboración.
- Explicar bien la enfermedad.
- Hablar de la prevención, del diagnóstico y de los tratamientos.
- Contar las dificultades reales que viven las personas enfermas.

### ✗ Qué no hacer

- Usar un tono de fiesta o competición que parezca poco serio.
- Convertir la enfermedad en un producto, como ocurre a veces con las prendas rosas y el cáncer de mama.
- Hacer competiciones. Este tipo de actividades pueden hacer que se olvide la realidad de la enfermedad y lo que viven las personas afectadas.

## Reflexiones sobre este tema

### Nombra a la persona y a la discapacidad

Todas las personas somos diversas y diferentes.

No es aconsejable usar la palabra diversidad funcional para hablar de personas con discapacidad. Es una palabra que no dice nada de las personas con discapacidad.

Es mejor nombrar a la persona y a la discapacidad.

Por ejemplo:

- Persona con discapacidad visual.
- Persona con discapacidad intelectual.
- Persona con discapacidad física.

### Nombrar también a las mujeres

Las mujeres con discapacidad o mujeres con alguna enfermedad suelen estar más invisibilizadas.

Cuando usamos lenguaje inclusivo, hay que pensar cómo nombrarlas.

A veces es útil usar **palabras colectivas**. como el alumnado. Pero en otros casos, es mejor nombrar a mujeres y hombres. Por ejemplo:

- Las y los estudiantes con discapacidad.

#### Palabras colectivas

Es una palabra que nombra a un grupo de cosas o personas, aunque esté escrita en singular. Por ejemplo:

Alumnado.

## Cómo contar historias con respeto

Si vas a contar la historia  
de una persona con discapacidad,  
es importante centrarse en ella,  
no en su discapacidad,  
ni en los apoyos que tiene.

Antes de hacerle una entrevista:

- Pregunta qué adaptaciones necesita.
- Asegúrate de que pueda participar con comodidad.

Durante la entrevista:

- Trata a la persona como adulta.
- No uses un tono infantil  
ni cambies tu forma de hablar  
si no es necesario.

Las personas con discapacidad no necesitan  
que les hables como a niñas o niños.  
Solo necesitan respeto  
e igualdad de trato.

# Recomendaciones para una comunicación respetuosa con las personas mayores, las personas pobres y las personas que viven en los pueblos.



Los **prejuicios** sociales son ideas falsas que algunas personas tienen sobre otras. Por ejemplo, es pensar:

- Que las personas pobres no quieren trabajar.
- Que vivir en un pueblo es algo malo.
- Que las personas mayores no pueden hacer cosas.

Cuando se rechaza a las personas pobres, se llama **aporafobia**.

Los **prejuicios** hacen daño, sobre todo, a las mujeres.

Los medios de comunicación y la publicidad también influyen.

A veces, cuentan las historias de forma diferente a cómo son en la realidad. Esto hace que los **prejuicios** crezcan.

Para mejorar hay que:

- Escuchar a más personas, sobre todo, a las mujeres.
- Contar lo que pasa de forma clara.
- Hablar también de soluciones, no solo de problemas.
- Preguntar a personas que saben del tema.

### **Aporafobia**

Es miedo o rechazo a las personas pobres o que tienen pocos recursos.

El feminismo dice  
que mujeres y hombres  
tienen que tener  
los mismos derechos.  
También recuerda  
que cada mujer es diferente.

Por ejemplo,  
no es lo mismo:  
• Ser joven o ser mayor.  
• Vivir en una ciudad o en un pueblo.  
• Tener dinero o no tener.

Es importante tener en cuenta  
estas características.

Cuando contamos bien las historias:

- La sociedad mejora.
- Todas las personas se sienten respetadas.
- Todas pueden dar su opinión.
- Todas pueden participar.

Las mujeres tienen mucho que aportar  
en la familia, en el trabajo  
y en la sociedad.

## Lenguaje verbal

El lenguaje verbal es cuando trabajas en un medio de comunicación, como una televisión, un periódico o una radio, y escribes o hablas sobre un tema.

### **Vivir con pocos recursos y sentirse apartadas o rechazadas**

Estar en situación de pobreza o de exclusión social no define a una mujer como persona.

La pobreza no forma parte de la personalidad de las mujeres. No dice cómo son ellas como personas.

### **✓ Qué palabras usar**

Es mejor decir:

- Personas en situación de exclusión.
- Personas en situación de pobreza.
- Personas en situación de vulnerabilidad.

Es importante mostrar la pobreza como un problema de toda la sociedad, no como un problema de una sola persona.

## ✖ Qué palabras no usar

No uses palabras como:

- Pobres.
- Excluidas.
- Mendigas.

Tampoco uses expresiones  
que suenen con pena  
o que den a entender  
que eres mejor.

## Edadismo

Las palabras que usamos  
son muy importantes.

A veces usamos expresiones  
que suenan mal  
y hacen pensar  
que las personas mayores  
valen menos.

No todas las personas mayores  
son abuelas o abuelos.

Tampoco todas están jubiladas.  
No es bueno hablar de ellas  
solo por su edad  
o por si trabajan o no.

## Edadismo

Es discriminar o tratar mal  
a una persona  
por su edad,  
sobre todo, si es mayor.

Significa pensar  
que las personas mayores  
no pueden hacer cosas  
o que valen menos  
solo por tener más años.

## ✓ Qué palabras usar

Es mejor decir:

- Personas mayores.
- Mujeres mayores.
- Personas de edad avanzada.

## ✖ **Qué palabras no usar**

No usaremos palabras como:

- Viejas.
- Ancianas.
- Abuelos o abuelas,  
si no hablamos de su familia.

## **Cómo cuentas una información**

Contar una información  
es cómo informas  
con palabras, fotografías  
y otros materiales de apoyo  
cuando trabajas en un medio de comunicación.

## **Vivir con pocos recursos y sentirse apartadas o rechazadas**

Algunas mujeres  
viven con poco dinero  
y se sienten solas  
o rechazadas por la sociedad.  
Esto se llama  
vivir en situación de pobreza  
o de exclusión social.

Es importante mostrar  
que estas mujeres  
tienen muchas capacidades  
y pueden aportar mucho.

También es importante mostrar una imagen diversa de todas las mujeres.

### ✓ Qué hacer

Es mejor enseñar:

- El esfuerzo de las mujeres que luchan por salir de esa situación de exclusión.
- Su ayuda a otras personas.
- Su fuerza para seguir adelante en momentos difíciles.

También es importante:

- Contar mensajes positivos.
- Mostrar sus logros y su autonomía.
- Hablar del empoderamiento y de las decisiones que toman.
- Explicar bien por qué su situación es difícil.

### ✗ Qué no hacer

No mostraremos imágenes de:

- Personas sucias, tristes o solas.
- Personas pidiendo dinero.
- Personas con objetos como cartones o botellas.
- Personas con mirada violenta.

No es bueno:

- Reforzar **prejuicios**.
- Decir que la pobreza está relacionada con la delincuencia o la vagancia.
- Pensar que las personas pobres no valen.

## **Escuchar a las mujeres y respetar su decisión**

Es importante contar las historias de las mujeres con su permiso.

También es importante pedir permiso para usar su imagen.

### **Qué hacer**

Si las mujeres lo permiten, puedes mostrar:

- Su imagen de forma cercana y respetuosa.
- Sus relaciones con otras personas.
- Sus historias de forma clara y verdadera.

Siempre con cuidado y con un trato justo y transparente.

### **Qué no hacer**

No se puede:

- Usar la imagen de una mujer si ella no quiere.
- Mostrar su cara si pidió no salir.
- Contar cosas privadas sin su permiso.

Todas las personas tienen derecho a su intimidad.

## Tratar con respeto a las personas que viven situaciones difíciles

Cuando una persona vive una situación difícil, hay que hablar de ella con respeto y cuidado.

Las personas en situación de pobreza tienen derechos y hay que tratarlas con dignidad.

### ✓ Qué hacer

Hay que tener cuidado  
Con las fotos que usamos  
y con los textos  
que acompañan a las fotos.

Las imágenes tienen que:

- Explicar bien lo que está pasando.
- Enseñar la diversidad.

Es decir:

Que todas las personas somos diferentes,  
pero tenemos los mismos derechos.

### ✗ Qué no hacer

No se puede:

- Usar el dolor o la pobreza para llamar la atención.
- Mostrar solo pena o tristeza.

## Edadismo

El **edadismo** es cuando tratamos mal a una persona por tener muchos años. Muchas personas mayores creen que pierden importancia para la sociedad.

Es porque no se les escucha ni se les deja decidir sobre su vida.

Pero eso no puede ser. Las personas mayores son muy importantes en la sociedad.

Es importante recordar que no trabajar no significa estar fuera de la sociedad.

Las mujeres mayores sufren más **edadismo**.

Muchas veces:

- Viven con pocos recursos.
- Se sienten solas.
- Sufren violencia.
- Sufren otras formas de discriminación.



## ✓ Qué hacer

Debemos escuchar  
a las mujeres mayores.  
Son una parte muy importante  
de la sociedad.

Podemos enseñar imágenes  
de mujeres mayores:

- Sanas.
- Diferentes entre sí.
- Que aprenden cosas nuevas.
- Que disfrutan de su tiempo libre.

## ✗ Qué no hacer

No es bueno usar un lenguaje  
como si fueran niñas pequeñas.

Por ejemplo:

Decir nuestras mayores.  
Puede hacer que parezcan frágiles  
o dependientes.

Tampoco debemos tratarlas  
como si no pudieran hacer cosas  
por sí mismas.

Todas las personas mayores  
merecen respeto  
y un lugar en la sociedad.

## Mujeres rurales

### Las mujeres de los pueblos también transforman el mundo

Las mujeres que viven en los pueblos  
son muy importantes.

Forman parte de la vida  
en el mundo rural  
y ayudan a que las cosas  
mejoren cada día.

#### ✓ Qué hacer

Hay que mostrar que:

- Hay muchos tipos de mujeres  
en el mundo rural.
- Hacen trabajos muy diferentes.
- Participan en la cultura  
y en la sociedad.
- Muchas desarrollan sus propios proyectos  
y crean empleo.

#### ✗ Qué no hacer

No podemos mostrar  
a todas las mujeres rurales  
como si fueran iguales.

Las mujeres rurales  
son diversas, activas y valiosas  
y merecen el mismo reconocimiento  
que las demás.



## Las mujeres en el mundo rural

Vivir en el campo o en un pueblo tiene algunas dificultades. Estas dificultades afectan más a las mujeres.

Las mujeres rurales:

- Sufren más presión de la sociedad.
- Cargan con los trabajos de cuidados.
- Se enfrentan a ideas antiguas sobre cómo tienen que comportarse.

### ✓ Qué hacer

Es importante mostrar a la sociedad:

- Cómo es la vida en los pueblos.
- Cómo afecta a las mujeres.
- Cómo lideran proyectos y aportan nuevas ideas.

Hay que enseñar el valor de su trabajo y su papel en los cambios del mundo rural.

### ✗ Qué no hacer

No podemos decir que vivir en el campo es siempre algo bonito o perfecto. Eso hace que no veamos los problemas reales que viven muchas mujeres en su día a día.

## Reflexiones sobre el tema

### **Las mujeres en situación de exclusión son parte de nuestra sociedad**

A veces,  
las mujeres en situación de exclusión  
aparecen como si fueran diferentes.  
Pero no lo son.

Son parte de nuestra sociedad.  
Muchas veces están en esa situación  
por culpa de las desigualdades sociales.

### **Las mujeres mayores tienen voz y quieren decidir**

Las mujeres mayores  
también tienen opiniones, inquietudes  
y sueños,  
pero casi nunca se cuentan.

A menudo solo se habla de ellas como:

- Cuidadoras.
- Abuelas.
- Personas frágiles y dependientes.

En su lugar,  
te proponemos mostrar:

- Mujeres mayores activas.
- Con ideas propias.
- Que disfrutan de su vida.



Es importante enseñar esta parte de su realidad.

## **Las mujeres del mundo rural son diferentes entre sí**

Muchas mujeres que viven en pueblos también sufren otras dificultades.

Por ejemplo:

- Ser de otra etnia.
- Tener una discapacidad.
- Tener poco dinero.
- Ser migrantes.
- Por su condición sexual.

Es decir:

Ser lesbianas, bisexuales  
o trans,  
entre otras.

Estas mujeres casi no aparecen en los medios de comunicación ni se escucha su voz.

A menudo muestran solo una imagen de cómo es la mujer rural, pero la realidad es mucho más variada.

Hay muchos tipos de mujeres rurales y todas merecen que se les vea y se les escuche.





# 10



**Decálogo de pautas  
para hacer comunicación y publicidad  
que trate igual a todas las personas**

Un decálogo es una guía con 10 apartados.  
Esta guía te da 10 consejos  
para que hagas  
una comunicación y publicidad  
que trate igual a todas las personas.

## 1. Hay muchos tipos de mujer

Cada mujer es diferente.

Por eso, es importante  
hablar con igualdad y respetar a todas.

Hay muchos tipos de mujeres:

- Mujeres con discapacidad.
- Mujeres con enfermedades.
- Mujeres que no tienen la piel blanca.
- Mujeres de otras culturas.
- Mujeres de la comunidad LGTBI+.
- Mujeres mayores y niñas.
- Mujeres que viven en pueblos.
- Mujeres con dificultades sociales.

Hay que tratar  
a todas las mujeres  
con respeto e igualdad.

## 2. Ser mujer no es un problema

El problema  
son las desigualdades que hay  
por ser mujer.

No está bien decir  
que los logros de una mujer  
son algo raro o sorprendente  
y utilizar la frase:  
A pesar de ser mujer.

Lo correcto es hablar  
de cómo muchas mujeres  
han conseguido cosas importantes,  
aunque han tenido que superar  
muchas barreras  
por culpa de la desigualdad.

### **3. Las mujeres tienen que estar representadas de forma real y respetuosa**

En todas las noticias,  
vídeos y en anuncios de publicidad.

### **4. Las mujeres pueden hablar de cualquier tema**

Una mujer con discapacidad  
no habla solo  
de temas de discapacidad.  
Una mujer negra  
no va a hablar siempre  
de temas de racismo.

## 5. Las mujeres tienen los mismos derechos

En los últimos años,  
hemos avanzado mucho  
en la igualdad entre mujeres y hombres.

Las mujeres no tienen todavía  
las mismas oportunidades que los hombres.

Pero, cada día,  
damos pasos  
para tener una sociedad más justa.

## 6. El lenguaje inclusivo ayuda a visibilizar a todas las personas

También ayuda a que el lenguaje  
sea más justo  
y muestre mejor la realidad.  
Por eso,  
es importante pensar  
cómo lo usamos  
y por qué lo usamos.

Hay mujeres a las que se nombra menos.

Por ejemplo:

- Las mujeres mayores.
- Las mujeres migrantes.

A veces usamos **palabras neutras**.

Otras veces usamos  
las formas femenina y masculina.

### Palabras neutras

Son palabras que se pueden usar  
para hablar de todas las personas,  
sin decir si son mujeres u hombres.

Por ejemplo:

- Las personas mayores usuarias del centro han pedido ampliar el horario.
- Las y los mayores que van al centro han pedido ampliar el horario.

## 7. Evitar estereotipos sobre las mujeres

Muchas veces se dice  
que las mujeres son más débiles  
o más sensibles.

Esto hace  
que se les trate como niñas  
o de forma **condescendiente**.

Esta forma de tratar a las mujeres  
es todavía peor  
para algunas mujeres.

Por ejemplo:

- Las mujeres con discapacidad.
- Las mujeres pobres.
- Las mujeres migrantes.
- Las mujeres que no siguen  
ciertas normas culturales.

Tienes que cambiar estereotipos  
y mostrar a las mujeres  
de forma más real,  
con vidas y capacidades distintas.

### Condescendiente

Es tratar a otra persona  
como si fuera menos.

Por ejemplo:  
Decir a alguien que no sabe  
o que tú lo haces mejor.

## 8. Las mujeres son mucho más que una sola característica

Es decir:

**Cada mujer tiene muchas características y cualidades. Y todas son importantes.**

Una mujer que tiene una enfermedad es más que su enfermedad.

Una mujer LGTBI+ es más que sus gustos sexuales o cómo se siente.

Estos son solo ejemplos.

Las personas son muchas cosas a la vez.

Por eso,  
solo tienes que decir estas características si son importantes  
para entender la información.

## 9. La perspectiva de género interseccional es natural y necesaria

Mirar con perspectiva de género interseccional es mirar con atención y respeto a todas las personas.

También significa entender que las personas viven situaciones diferentes, según su **género** y otras características.



También es ver  
que hay muchas mujeres  
que son invisibles,  
pero que son importantes  
para la sociedad.

Tienes que pensar en ellas  
y tenerlas en cuenta  
cuando escribas o hables.  
Tu trabajo permite visibilizarlas.

## **10. Las mujeres tienen que estar presentes siempre, no solo en fechas especiales**

Hay días especiales  
que sirven para hablar  
de las desigualdades  
que viven muchas mujeres.

Pero su realidad  
dura todo el año.  
Por eso,  
hay que hablar de ellas siempre  
y no solo a veces.

Tienen que aparecer:

- En fotos.
- Como protagonistas.
- En campañas.
- Como fuentes de información.



# Diccionario con palabras de esta guía



Este apartado se llama:  
Diccionario de palabras de esta guía.  
Estas palabras son importantes  
para comprender esta guía.

Este es un apartado que recoge las palabras  
que son difíciles de entender  
y están explicadas  
para que entiendas su significado.

Encontrarás las palabras  
y el significado de cada una de las palabras  
en orden del abecedario español.

El abecedario es un conjunto de 27 letras  
que usamos para formar las palabras  
y siguen un orden que va  
de la letra a, a la letra z.

Recuerda que a lo largo del documento  
te encontrarás estas palabras  
señaladas en **negrita**  
y podrás ver su significado en este apartado.



## **Alquiler de vientres**

Es cuando una mujer está embarazada para tener un bebé que será de otras personas.

## **Androcéntrico**

Significa poner al hombre en el centro de todo.  
Es cuando se piensa que los hombres son más importantes o que lo que hacen los hombres es lo normal.

## **Aporafobia**

Es miedo o rechazo a las personas pobres o que tienen pocos recursos.

## **Condescendiente**

Es tratar a otra persona como si fuera menos.  
Por ejemplo:  
Decir a alguien que no sabe o que tú lo haces mejor.

## **Detonante**

Es algo que hace que pase una acción un problema.  
Es la causa que empieza una situación.

## **Discurso de odio**

Es cuando una persona habla  
o escribe cosas  
que insultan, atacan  
o hacen daño a otras personas  
solo por ser diferentes.

Por ejemplo:

Por su color de piel.

Por su religión.

Por ser mujer o ser hombre.

Estas palabras buscan  
que otras personas odien, excluyan  
o hasta quieran hacer daño  
a ese grupo.

## **Dominación**

Es cuando una persona  
o un grupo  
quiere tener poder  
sobre otra persona.

## **Edadismo**

Es discriminar o tratar mal  
a una persona  
por su edad,  
sobre todo si es mayor.

Significa pensar  
que las personas mayores  
no pueden hacer cosas  
o que valen menos  
solo por tener más años.

## **Esterilizar**

Es quitar a una persona  
la posibilidad de tener hijos o hijas.

## **Estereotipo**

Es una idea, una expresión  
o una imagen  
que tiene la sociedad de algo  
o alguien.

Por ejemplo:  
La sociedad tiene el estereotipo  
de que las mujeres son el sexo débil  
y los hombres el sexo fuerte.

## **Fuentes oficiales**

Una persona o un grupo  
que da información verdadera  
y con permiso.

Por ejemplo:  
Un Gobierno o la Policía.

## **Género**

Es el significado de mujer  
y de hombre  
que hay en la sociedad.

La propia sociedad  
crea ese significado  
según su cultura  
y sus costumbres.

Muchas veces esos significados  
hacen que haya desigualdad  
entre hombres y mujeres.

## **Gentilicio**

Es la palabra que usamos para decir de dónde es una persona.

Por ejemplo:

La persona que es de La Rioja, su gentilicio es riojano o riojana.

## **Heteronormativa**

Es pensar que solo existen las parejas de hombre y mujer. No tiene en cuenta otras formas de amar o de ser personas.

## **Hipotenso o hipotensa**

Es una persona que tiene la tensión baja. La tensión es la fuerza con la que la sangre va por las venas.

## **Homofobia**

Es el rechazo o el odio a las personas que aman a alguien del mismo sexo.



## **Identidad de género**

Es cómo se siente una persona en relación con su cuerpo y con ser mujer, hombre o de otro género.

## **Intersexual**

Es una persona que nace con unos genitales o cromosomas donde es difícil saber si es mujer u hombre.

Por ejemplo:

Es una persona con genitales de hombre y mujer a la vez.  
Ser intersexual no es una enfermedad.  
Es importante que estas personas puedan elegir su género.

## **Palabras colectivas**

Es una palabra que nombra a un grupo de cosas o personas, aunque esté escrita en singular.

Por ejemplo:  
Alumnado.

## **Palabras neutras**

Son palabras que se pueden usar para hablar de todas las personas, sin decir si son mujeres u hombres

## **Padrón**

Es una lista de ciudadanos y ciudadanas registrados en un pueblo o ciudad.

## **Perspectiva de género**

Es tener en cuenta y medir cómo afecta lo que haces a mujeres y a hombres.

## **Prejuicios**

Es una idea que una persona tiene antes de conocer bien algo. Normalmente, es una idea negativa y difícil de cambiar.

## **Racismo estructural**

Es cuando las reglas, las leyes y la forma en que funciona una sociedad hacen que algunas personas, por el color de su piel o su origen, tengan menos oportunidades que otras.

## **Sobreproteger**

Es proteger demasiado a una persona.  
Es cuando alguien quiere ayudar,  
pero no deja que la otra persona  
haga cosas por sí misma.

## **Sumisa**

Es una persona obediente,  
que acepta lo que otra persona dice  
o manda.







La mujer, desde la perspectiva de contar con mujeres con discapacidad, tras culturas, mujeres de la comunidad, situación de vulnerabilidad social, por igualdades sociales aparezcas al general y en pesar de ser mujeres incorrectas poco habilitadas supone una igualdad importante. Es positivo contar con mujeres en pos de tender que una mujer sea la representante /able a las intersecciones con la que trabaja.

con mujeres en nuestros platos, nota. La representante de todas las mujeres es con las que trabajamos en este código. Por lo tanto, queremos que se respete y se proteja por terminados nuestros esfuerzos por incluir en nuestros espacios. Las mujeres tienen conocimientos. No encasillamos a las mujeres radicalizadas en el feminismo. Somos conscientes de estos errores. Tomamos en cuenta, deportistas con problemas, mucha influencia en la igualdad de las mujeres. Ya no se cuestiona en una circunstancia la inferioridad recibida a favor de



La Rioja